

家の中でコグニサイズ！ 家の中でも「認知症予防教室」を！



のぞみの丘ホスピタル
理学療法士 コグニサイズ認定指導者

中津 智広(なかつ ともひろ)

令和3年も、桜満開の春はあっという間に過ぎてしまいました。…そして5月。
今年の梅雨入りは例年より早かったですね～。すぐに、また暑い夏がやってきますよ～。
さてさて…8月開催予定のオリンピックは予定通り開催されるのでしょうか！？
やはりポイントは新型コロナウィルスへの感染対策！
皆さまお一人お一人の行動なくして、この状況を乗り切ることは出来ません！
…だからこそ、このコラムを作り続け、少しでも皆さまのお役に立てればと思います。
今回も、自宅に居ながら楽しく、かつ続けることのできる「健康維持・認知症予防のための運動」…
『コグニサイズ』を紹介していきます。

コグニサイズとは？ ～ 大切なのは「有酸素運動」と「考える課題」の組み合わせ ～

コグニサイズとは国立長寿支援センターさんが開発された、認知症を予防するための運動方法です。
認知症予防教室のように大勢で行うのも楽しいですが、今回は、一人で出来て、かつ安全に行えるトレーニングの方法をいくつか紹介していきますね。コグニサイズとは…？

コグニション(認知…つまり考えること) + **エクササイズ**(運動すること)

まずは「認知症」についての入り口(復習)です！

正しく理解することは、正しく「不安」になることが出来ます。
そして、一人で不安を抱えることをせず、専門の方に相談することをお勧めします。



- 1 脳の働きが悪くなることで始まります。
- 2 これには原因があるため、決して老化(年のせい)で片づけてはいけません。
- 3 記憶の力や判断力が衰えるといった症状が出現してきます。
- 4 症状だけでなく「脳の画像」も診断には必要です。
- 5 出現する症状によって、日常生活や人との関わりに支障が出ます。

今回の認知症予防のポイントは！

認知症予防には適度な運動に加え、バランスの良い食事や活動的なライフスタイルが有効と言われています。食事に関して、少しまとめていきましょう。

理学療法士より…認知症予防のためのポイント その①

生活習慣の改善

- 生活習慣の改善つまり見直すことは、

認知症の原因となってしまう脳梗塞や

動脈硬化の予防に効果的と言われています。



- 運動習慣は、身に付けることを強くお勧めします。

しかし、運動の強度は自分に合ったもので構いません。



- 魚や野菜を多く摂り、塩分は控えめに！

過去に、私自身が両親から言われていた言葉です(笑)。



- 禁煙は特に重要です。

タバコに含まれるいくつかの成分は…

血管を固くしてしまったり、体内にうまく酸素を運んでくれなくなったりと…

非常に影響が大きいですよ。



- 規則正しい生活を送り

睡眠不足や適度な飲酒に気を付けましょう。



理学療法士より…認知症予防のためのポイント その②

認知症を予防するための食事

心臓病、動脈硬化症、高血圧症など生活習慣病を予防するような食事パターンが、結果、アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症の予防に有効だと言われています。

- 炭水化物を主とする高カロリー食や低蛋白食および低脂肪食は認知症のリスクを高める傾向にあるようです。
- 個々の栄養素では確定的な結果は得られていません。つまり…やはりバランス良く！というのが大切なのかもしれませんね。
- 少し驚きですが…適度な飲酒は認知症の予防に効果を認めた！という報告もありました。
しかし、適度な飲酒の「量」には個人差があると思いますので、注意が必要です。

認知症疾患診療ガイドライン 2017 より一部改変



美味しくお食事するためにも
色々ポイントがあります。

- 視力
- お口まわりの筋肉(力)
- 歯や舌の状態
- 唾液の量

また昨夜の晩ごはんは何を食べたかお聞きますね(笑)。



家の中でコグニサイズ！

コグニサイズ : さあ！楽しくやってみましょう。

課題① 足踏み + 3 と 7 の倍数のところで手を叩く

1～30 まで数えましょう！

3 と 7 の倍数で手を叩く！



さっそく、2 つの数の倍数で行いましょう。公倍数は手を叩く以外の課題でもいいですよ。姿勢や運動一つ一つに意識しながらやってみましょう。

課題② 足踏み + 3 の倍数で手を叩き + その数字は声を出さない

1～30 まで数えましょう！

3 の倍数で手を叩く！

3 の倍数で手を叩く！



数唱は大きな声で行うことが大切です。課題の数字は数唱なしで！
慣れてきたら、逆から数えて(30、29、28…2、1)、課題を行いましょう。

課題③ 足踏み + 3 の倍数でタオル体操

1～30 まで数えましょう！

両手でタオルの両端を握りましょう！



コグニサイズ : こんなことにも挑戦してみましょう！

タオルを使ったプログラムの紹介です。

まずはタオルの片方に結び目を作りましょう！



まずは縦に
二つ折り！



片方に
結び目を作りましょう！



ご準備は出来ましたか？タオルを折いたんだり、結ぶ行為…
このような単純に思える行為も、認知症予防には重要なんですよ～。
足踏みをしながら、この準備をするだけでもコグニサイズになりますね。

課題④ 足踏み + ○の倍数でタオル肩たたき

1～30 まで行ってみましょう！

課題を自分で決めてみるのもいいですね！



課題にした数字の倍数のところで
タオルを「よいしょっ！」



手拍子が、タオルを使った課題になるだけなんですけど…なかなか難しいですよ。
右手で左の肩を！次に、右手で右の肩を！と変化させるのも効果的。
さいごは、左手に持ち替えて…(笑)。